



**Ente Nazionale di Promozione Sportiva**  
Riconosciuto dal CONI ai sensi del D.Lgs. n.242/1999

**Ente Nazionale con Finalità Assistenziali**  
Riconosciuto Ministero Interni decreto n.559/C5730/12000/A

**Associazione Nazionale di Promozione Sociale**  
Iscritta al Registro Nazionale n. 45 ai sensi Legge n.383/2000

COMITATO TERRITORIALE DI NAPOLI

---

**Associazione di Cultura Sport e Tempo Libero**  
**COMITATO TERRITORIALE DI NAPOLI**  
**AREA FITNESS E PALESTRE**

Programma didattico Corso di formazione professionale Pilates Matwork

- Cenni storici ed evoluzione del metodo dalle origini ai giorni nostri
- Le due grandi scuole, analisi, peculiarità e differenze
- Pilates autodeterminato ed eterodeterminato
- Movimenti della colonna
- Catene Posturali
- Finalità delle pose artistiche
- Principi fondamentali
- Principi posturali
- Cenni di anatomia
- L'adattamento
- Inibizione, opposizione, decoaptazione e linea di forza
- Il warm up
- Il concetto di posa artistica, propedeutica e coefficiente di difficoltà
- La scomposizione, e la variazione del coefficiente di difficoltà
- L'importanza della tecnica
- Analisi del repertorio + 2 masterclass
- L'organizzazione e la costruzione di una lezione collettiva
- Analisi del repertorio
- Protocolli posturali, modifiche, adattamenti e utilizzo di spessori
- L'approccio del personal trainer
- Analisi del repertorio + 2 masterclass
- La deontologia professionale\*
- Analisi delle posture\*
- Il filo a piombo\*
- Esercitazioni pratiche aggiuntive\*
- Analisi del repertorio + 1 masterclass
- Esame finale: -prova scritta 1 test a risposta multipla  
-prova warm up  
-prova scritta 2 organizzazione e costruzione della lezione  
-prova pratica e teorica



Il corso deve assicurare la padronanza dei concetti teorici alla base del metodo, offrire gli strumenti pratici per potersi inserire nel mondo del lavoro e soprattutto di poter continuare gli studi.

Gli asterischi rappresentano monotematici che verranno affrontati a latere dai tre week end di formazione e di concerto con il docente.

E' previsto il tirocinio.

Il corso di Pilates matwork da la possibilità di accedere al

- Corso Pilates & piccoli attrezzi
- Corsi monotematici
- Grandi macchine

**RESPONSABILI AREA FITNESS E PALESTRE**  
**COMITATO PROVINCIALE DI NAPOLI**  
**MARIANNA PERRUNO – SERGIO GALLOTTA**  
**[acsifitnessnapoli@gmail.com](mailto:acsifitnessnapoli@gmail.com)**

